

Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática

Academic stress in university students from Ibero-America: a systematic review

DOI: 10.18270/chps.v2021i2.3917

Recibido: 25-09-2021 Aprobado: 02-11-2021

<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>

Liseth Jurado-Botina 

Universidad de Nariño – Colombia
icarolinjb@udenar.edu.co
Autor de correspondencia

Diana Carlosama-Rodríguez 

Universidad de Nariño – Colombia
dianacarlosama7@udenar.edu.co

Christian Montero-Bolaños 

Universidad de Nariño – Colombia
estudiante@udenar.edu.co

Yuranny Tabares-Díaz 

Universidad de Nariño – Colombia
Yurannytabares@udenar.edu.co

Copyright: ©2020.

La Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología proporciona acceso abierto a todos sus contenidos bajo los términos de la licencia creative commons Attribution-NonCommercial- NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NCND 4.0)



Declaración de disponibilidad de datos: Todos los datos relevantes están dentro del artículo, así como los archivos de soporte de información.

Conflicto de intereses: Los autores han declarado que no hay conflicto de intereses

Resumen

El estrés es un fenómeno multivariable que resulta de la relación de cada individuo con su entorno, derivando en distintas reacciones que preparan al sujeto para la adaptación a distintas situaciones en diversos ámbitos. En el contexto educativo, el estrés académico (EA) se ha convertido en uno de los problemas con mayor prevalencia, dadas sus repercusiones a nivel físico, psicológico y comportamental. El presente estudio de revisión sistemática tuvo como objetivo analizar los avances disponibles en la literatura científica sobre el EA en estudiantes universitarios de Iberoamérica en el período comprendido entre los años 2010 y mayo de 2020. Se analizaron 73 artículos de las bases de datos Dialnet, SciELO, BVS y EBSCOhost, utilizando la metodología PRISMA-P. Cabe mencionar que, en los últimos años, se observa una mayor tendencia de estudio del fenómeno en el área de la salud y bajo un paradigma cuantitativo. Además, predominan los estudios orientados a la caracterización del fenómeno y su análisis con variables de tipo psicológico y académico, principalmente. Por último, se destaca el uso de la conceptualización de Barraza y su modelo explicativo para la comprensión del EA.

Palabras clave. Estrés, estrés académico, estudiantes universitarios, Iberoamérica, revisión sistemática.

Abstract

Stress is a multivariate phenomenon, which emerges from the relationship between each individual and their environment. It causes different reactions that prepare each one for adapting to different situations in various settings. In the academic context, academic stress (AS) is one of the most prevalent problems due to its physical, psychological, and behavioral consequences. The current systematic review aims to analyze the advances available in the scientific literature regarding AS in university students in Ibero-America, from 2010 to May, 2020. 73 articles from the databases Dialnet, SciELO, BVS and EBSCOhost were analyzed, using the PRISMA-P methodology. It must be said that a greater tendency to study this phenomenon in the health area has been observed in recent years. Moreover, quantitative studies carried out to describe the phenomenon and its analysis involving psychological and academic variables predominate. Besides, Barraza's conceptualization and its explanatory model for understanding AS tend to be used in this type of research.

Keywords. Stress, academic stress, university students, Iberoamerica, systematic review.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) define el estrés como aquellas reacciones fisiológicas que disponen al organismo para la acción, siendo un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio (Estrada et al., 2021). Se representa por el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones percibidas por el individuo como una amenaza para su integridad biológica o psicológica, las cuales demandan una capacidad de adaptación para el organismo mayor a la habitual (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015).

Actualmente, el estrés se constituye como uno de los problemas de salud con mayor prevalencia, teniendo en cuenta las condiciones y estilo de vida que repercuten de manera negativa sobre el individuo. Se ha encontrado que una de cada cuatro personas presenta algún problema grave de estrés, razón por la cual es una enfermedad que va en aumento y puede derivar en otras patologías (Berrío & Mazo, 2011; Trujillo & González, 2019).

En el campo de la educación, el creciente interés por comprender este fenómeno ha traído consigo la inclusión del concepto de EA que, según Barraza et al. (2019) y Barraza (2019), alude a un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas relacionadas con el desempeño en su entorno escolar. Lo expuesto le exige valorar los recursos de los que dispone, de manera que si estos son considerados insuficientes, se convierten en estresores y podrían desencadenar síntomas de orden psicológico, físico o comportamental. Esto obligaría al alumno a desplegar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio perdido.

En el contexto de la educación superior, el estudio de Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas (2016) refiere que el EA puede afectar el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar. Estos autores concluyen que los principales estresores son los exámenes, la sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter del docente. Así mismo, Armenta et al. (2020) explican en su estudio que las reacciones físicas más comunes que se reportan ante el EA son fatiga crónica, miedo y somnolencia; dentro de las reacciones psicológicas, se encuentran la inquietud, sentimientos de tristeza, problemas de concentración, incapacidad de relajarse o angustia; por último, las reacciones comportamentales más frecuentes incluyen el aumento o reducción del consumo de alimentos y la ingestión de licor. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se destacan la habilidad asertiva, resolución de problemas y la elaboración de un plan de trabajo (Halgravez et al., 2016; Restrepo et al., 2020).

Ahora bien, es importante reconocer los factores de riesgo, así como los factores protectores que acompañan al EA. Frente a los primeros, se expone que algunos de los principales son la edad y año cursado, así como la posición económica, la competitividad entre compañeros, las horas y la inestabilidad en los horarios de sueño (Córdova & Santa María, 2018; López & Valle, 2016). Dentro de los factores protectores, se encuentran las creencias sobre la autoeficacia en relación con las estrategias de afrontamiento positivo, incluyendo la estabilidad y adecuada distribución del tiempo, la elaboración de los planes de acción, la búsqueda de apoyo social y el aprendizaje de la experiencia (Guadalupe et al., 2015; León et al., 2019).

En este punto, cabe anotar que el estudio de Berrío & Mazo (2011) establece que el EA se relaciona con variables como el género, edad y profesión. Además, estos autores mencionan que el EA aún no se ha incluido como diagnóstico en las clasificaciones nosológicas DSM y CIE, por lo que sugieren profundizar en su etiología, prevalencia, manifestaciones clínicas y tratamiento en población educativa.

Por otra parte, la revisión de Lanuque (2020) tuvo como objetivo analizar las situaciones generadoras de estrés en estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento para su disminución, y encontró que los estudiantes de carreras pertenecientes a Ciencias de la Salud presentan mayor estrés en comparación con estudiantes de carreras técnicas y de Ciencias Humanas. Estos resultados dan cuenta de la problemática latente frente a las situaciones de presión, revelando la importancia de generar estrategias de promoción y prevención frente a los estilos de afrontamiento adaptativos ante el EA.

Considerando lo anterior, se evidencia que, si bien se han estudiado los factores estresores, las estrategias de afrontamiento y las consecuencias del EA, existe un vacío de conocimiento frente a las tendencias y avances actuales del tópico en población universitaria, denotando con ello la necesidad de realizar el presente estudio.

A ello se suma, que la presente revisión sistemática resulta importante, pues se enfoca en brindar un panorama general sobre el estudio del EA en estudiantes de educación superior, en cuanto a antecedentes, alcances metodológicos, comprensión del atributo, entre otros aspectos. Conjuntamente, brinda pautas sobre las líneas futuras de investigación y las necesidades emergentes en el contexto educativo Iberoamericano.

A partir de ello, el objetivo del presente estudio consistió en analizar los avances disponibles en la literatura científica sobre el EA en estudiantes universitarios en Iberoamérica, en el período comprendido entre los años 2010 y mayo del 2020.

Método

Unidad de análisis

Se analizaron 73 artículos que reportaban resultados sobre EA en estudiantes universitarios en el contexto Iberoamericano.

Tipo de estudio

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura, lo que permite integrar diferentes estudios que examinan de manera detallada, crítica y retrospectiva una temática particular, usando una metodología bien definida para identificar, analizar e interpretar las evidencias relacionadas (García, 2017).

Diseño y procedimiento

Los estudios se seleccionaron de las bases de datos Dialnet, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y EBSCOhost. La búsqueda de artículos se realizó mediante la utilización de los descriptores estrés académico AND estudiantes universitarios y sus expresiones equivalentes en inglés y portugués. En todas las bases de datos, la búsqueda se efectuó en los campos de título y resumen, teniendo en cuenta los filtros de idioma, año y país; adicionalmente, en las bases de datos Dialnet, Scielo y EBSCOhost, se usaron los filtros de documentos de acceso a texto completo y tipo de estudio. La búsqueda y análisis de información se llevó a cabo entre los meses de febrero y junio del 2020.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión de los artículos fueron: (a) artículos que incluyeran el término EA en estudiantes universitarios; (b) estudios realizados en países de Iberoamérica; (c) publicación de los artículos entre enero del 2010 y mayo del 2020; (d) idioma de publicación de los estudios en español, inglés o portugués; y (e) estudios con formato de texto completo.

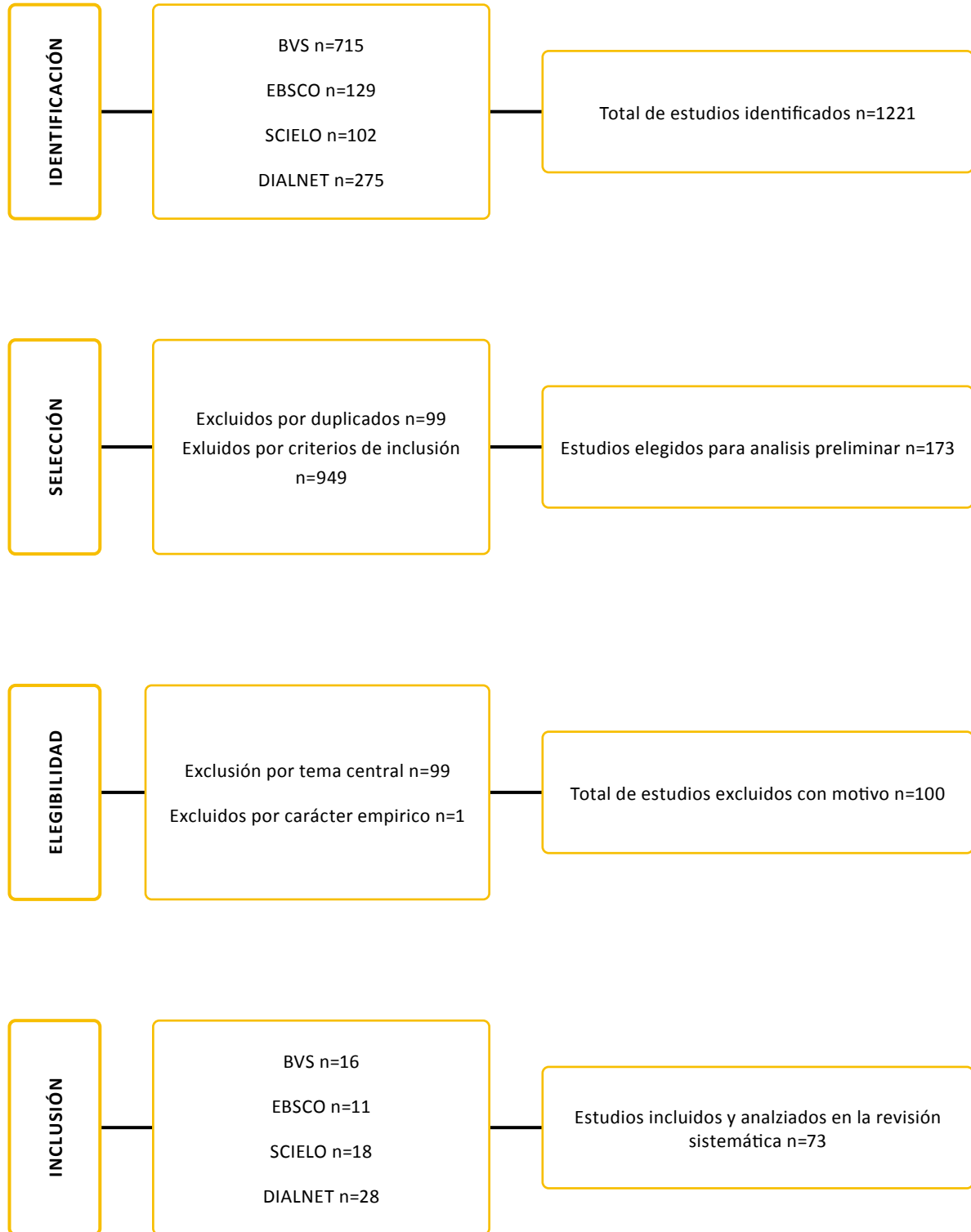
Para las revisiones sistemáticas de bibliografía, se incluyeron todos los estudios, cuyo eje central fuera el fenómeno de estudio, y donde al menos uno de los autores estuviera adscrito a una institución u organización Iberoamericana.

Respecto a los criterios de exclusión, NO formaron parte de la revisión documentos como: (a) estudios cuyo tema central no era EA en estudiantes universitarios; (b) resúmenes de congresos o simposios, tesis, cartas al editor, noticias, notas informativas o actas de reunión; (c) estudios que no presentaran resultados finales; y (d) estudios cuyo carácter no fuera empírico.

Extracción y análisis de datos

Con el fin de identificar los avances en torno al tema de EA en estudiantes universitarios, se utilizó una matriz de registro documental basada en el protocolo PRISMA-P (Moher et al., 2015). Esta fue gestionada tras la revisión detallada de cada uno de los artículos, en la que se registraron y analizaron las siguientes variables: datos generales (autores, título, referencia, URL y/o DOI de publicación); datos cuantitativos (base de datos, idioma, país, año, disciplinas de estudio, objetivos de los estudios, variables relacionadas con el fenómeno y alcances metodológicos); y datos cualitativos (conceptualización, referentes teóricos y principales hallazgos). La búsqueda inicial arrojó un total de 1221 estudios, de los cuales se incluyeron 73 artículos en la revisión sistemática (Figura 1).

Figura 1
Diagrama de Flujo del Proceso de Selección de Estudios



Resultados

A continuación, se exponen los resultados derivados de la presente revisión sistemática. Estos se organizaron en dos apartados: análisis cuantitativo de bases de datos, idioma, año, país, disciplinas de estudio, objetivo, variables relacionadas y alcances metodológicos; y análisis cualitativo, integrando la conceptualización, referentes teóricos y principales hallazgos.

Análisis cuantitativo

Bases de datos

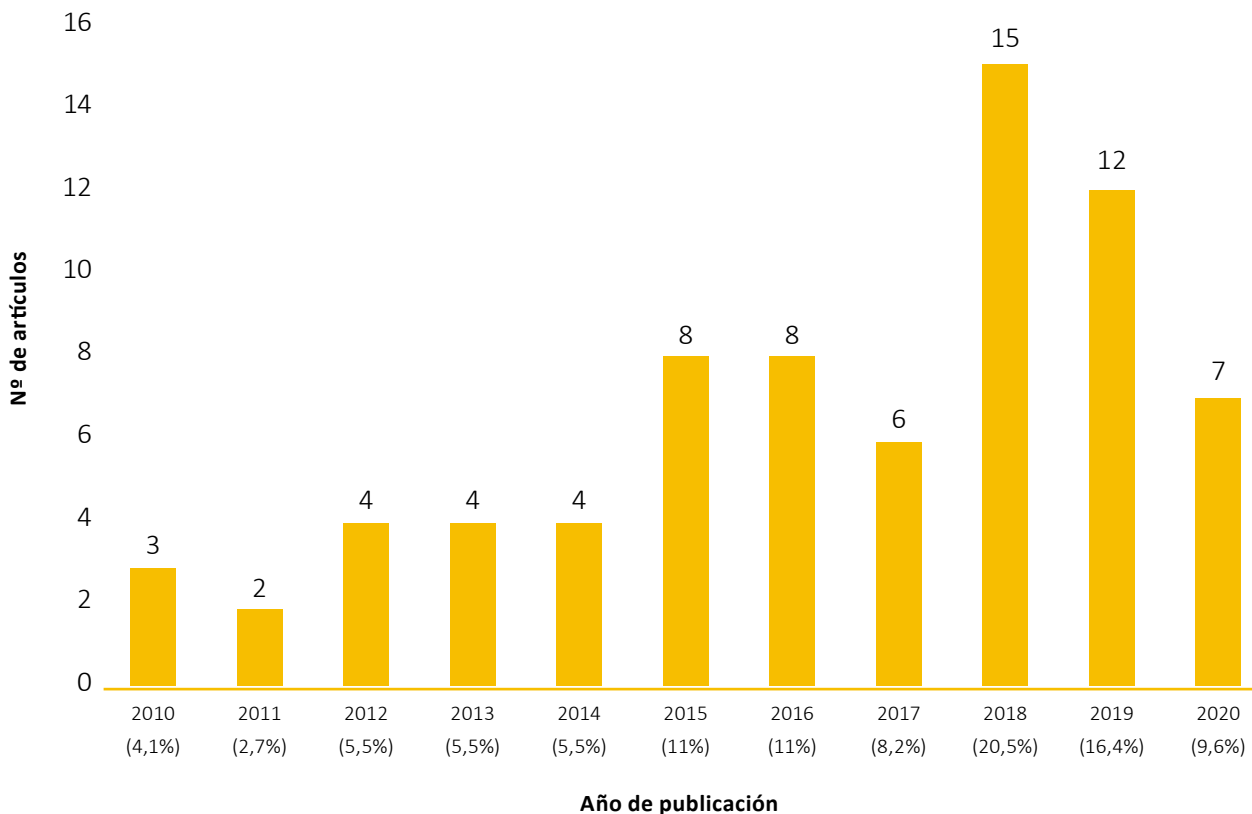
Se contó con un total de 73 artículos, el 38,4% (n=28) de los cuales eran parte de la base de datos DIALNET; 24,7% (n=18) pertenecían a SCIELO; 21,9% (n=16) se encontraron en BVS; y 15,1% (n=11), en EBSCOhost.

Idioma, año de publicación y país de los estudios

Del total de estudios, el 80,8% (n=59) estaban en idioma español; el 12,3% (n=9), en inglés; y el 6,8% (n=5), en portugués. El año en el que se presentó mayor publicación de estudios correspondió al 2018, con el 20,5% (n=15), y el 2019, con el 16,4% (n=12). En contraste, el año 2011 fue el de menor publicación, con el 2,7% (n=2). Lo anterior indica un creciente interés por el estudio del EA en los años 2018, 2019 y el primer semestre del 2020, en contraste con el periodo de 2010 al 2013, período en el que la tendencia de publicaciones fue baja (Figura 2).

Figura 2

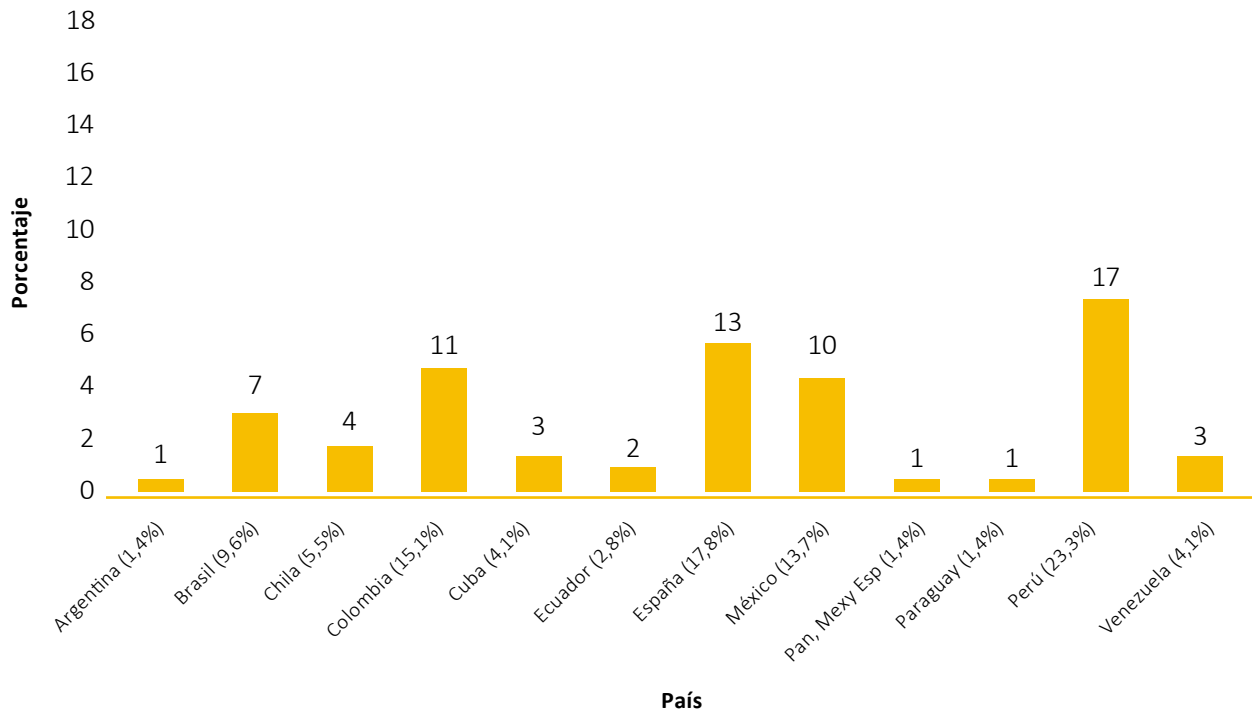
Año de Publicación de los Artículos



Se tuvieron en cuenta 22 países que forman parte de Iberoamérica. Se encontró mayor tendencia de estudios en Perú, con el 23,3% (n=17); España, con el 17,8% (n=13); y Colombia, con el 15,1% (n=11). Sin embargo, existen países que no presentaron ninguna publicación, tales como, Bolivia, Uruguay y Portugal (Figura 3).

Figura 3

Países de los estudios



Disciplina de estudio

Se evidenció mayor tendencia en las publicaciones de ciencias de la salud, con un 75,3% (n=55), y el área de educación, con un 11% (n=8) (Tabla 1).

Tabla 1

Disciplina de estudio

Disciplina	Frecuencia	Porcentaje
Ciencias de la salud	55	75,3%
Ciencias de la educación	8	11%
Interdisciplinario	6	8,2%
Ciencias económico-administrativas y contables	3	4,1%
Artes	1	1,4%

Alcances metodológicos

Paradigma, tipo de estudio e instrumentos y técnicas de recolección de información. Con respecto al paradigma metodológico, se identificó que existe mayor predominancia de investigaciones de tipo cuantitativo, correspondientes al 95,9% (n=70). Estas fueron seguidas por estudios que utilizaron un paradigma mixto, los cuales equivalen al 2,7% (n=2) y, finalmente, estudios que emplearon el paradigma cualitativo, con un 1,4% (n=1).

De los 71 estudios que reportaron la aplicación de un instrumento, el inventario SISCO de estrés académico fue el más aplicado, con un 38% (n=27), seguido del Inventario de estrés académico (IEA), con un 9,9% (n=7), y los cuestionarios creados por los investigadores, con el 8,5% (n=6).

Finalmente, frente al tipo de estudio se encontró que existe mayor predominancia de investigaciones descriptivas, correlacionales y descriptivas-correlacionales, con un 27,4% (n=20), 20,5% (n=15) y 11% (n=8), respectivamente.

Características de la muestra. De los 71 estudios que especificaron este aspecto, se encontró que el 49,3% (n=35) trabajaron con 101 a 500 participantes, mientras que el 28,2% (n=20) incluyó un tamaño de muestra de 100 o menos. En el 14,1% (n=10) de los artículos, el rango se ubicó entre 501 a 1000 sujetos, mientras que en el 8,5% (n=6), este fue de más de 1000 participantes. Frente a la procedencia de la institución de educación superior, 66 estudios reportaron esta variable. Se identificó un predominio de investigaciones realizadas en universidades públicas, con el 66,6% (n=44); el 27,2% (n=18) correspondió a estudios que incluyeron universidades privadas; y el 6,2% (n=4), a ejercicios investigativos que comprendieron tanto universidades públicas como privadas.

Objetivos de los estudios y variables relacionadas con el fenómeno

Los objetivos de los estudios incluidos en la presente revisión sistemática tenían como propósito principal analizar el EA y su relación con otras variables, en un 43,8% (n=32), así como realizar una caracterización del fenómeno, en un 31,5% (n=23).

Seguidamente, se ubicaron los estudios tendientes a presentar programas o estrategias de intervención para abordar el EA, con un 13,6 % (n=10); las investigaciones orientadas a crear instrumentos de medición, con un 6,8% (n=5); y las revisiones de literatura, con el 2,8% (n=2).

Dentro de las variables relacionadas con el EA, existió mayor tendencia en cuanto a la inclusión de las de tipo psicológico, con el 23,7% (n=9), y las de tipo académico, con el 15,8% (n=6). De manera conjunta, se encontró asociación con variables de tipo social, en el 10,5% (n=4), y con reacciones somáticas, en el 7,9% (n=3). Por último, cabe señalar que la mayoría de los estudios relacionaron el fenómeno de investigación con variables sociodemográficas y, en algunos casos, con variables familiares.

Resultados cualitativos

Enseguida, se presentan los resultados cualitativos de la presente revisión sistemática, organizados en dos apartados: 1) Conceptualización de EA según los autores más representativos, y 2) hallazgos relevantes.

Conceptualización y referentes teóricos

Se encontraron seis referentes teóricos principales que aportaban significativamente en la definición del EA y/o la conceptualización del estrés, aplicada en contextos académicos. Algunos estudios no precisaron de manera clara el referente teórico en el cual se basaron (Tabla 2).

Tabla 2
Conceptualización y Referentes Teóricos

Referente teórico	Definición
Barraza (2006)	Es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico; hacen parte de este, las respuestas de afrontamiento frente a las demandas del contexto académico que podrían desencadenar en síntomas de desequilibrio.
OMS (1994)	Se refiere a las reacciones de carácter fisiológico que disponen al organismo para la acción.
Selye (1956)	Reacciones específicas del organismo cuando sufre estímulos externos, provenientes de una fuente de origen académico, los cuales se perciben como impredecibles e incontrolables.
Lazarus y Folkman (1984)	Conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta última valorada como algo que excede los propios recursos y pone en peligro el bienestar personal.
Orlandini (1999)	Tensión que experimenta una persona que está en periodo de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado.
Berrio & Mazo (2011)	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Algunos teóricos postulan modelos explicativos que permiten la comprensión del estrés en contextos educativos, destacándose el modelo propuesto por Barraza (2006); este es retomado en varios de los estudios incluidos en esta revisión; sin embargo, no todos los artículos que presentaron una conceptualización del tópico refirieron de manera conjunta el modelo explicativo adoptado (Tabla 3).

Tabla 3
Modelos explicativos del estrés

Referente teórico	Modelo	Descripción del modelo
Barraza (2006)	Modelo conceptual para el estudio del estrés académico	Se destacan tres componentes: 1. Demandas del contexto académico valoradas como estresores; 2. Desequilibrio sistémico (situación estresante) manifestado en síntomas (indicadores de desequilibrio); y 3. Estrategias de afrontamiento.
Selye (1956)	Modelo de adaptación al estrés	Se establecen tres fases: 1. Activación o alarma (desarrollo de respuestas fisiológicas o psicológicas ante una situación estresante); 2. Resistencia (búsqueda de la superación, adaptación o afrontamiento de una situación estresante); y 3. Agotamiento (producida por una exposición prolongada al estresor o carencia de recursos adaptativos para su afrontamiento).
Lazarus y Folkman (1984)	Modelo interaccionista o modelo cognitivo-transaccional	Se centra en los procesos cognitivos desarrollados ante una situación estresante como resultado de las transacciones entre la persona y el entorno, considerando la valoración de dicha situación y la determinación de los recursos o estrategias de afrontamiento de las que dispone el individuo.

Hallazgos

Se evidenció que múltiples estudios relacionan el EA con variables de tipo académico, incluyendo sobrecarga académica, hábitos de estudio, rendimiento académico, aprendizaje y nivel de formación (Blanco et al., 2012; Piemontesi et al., 2012; Mazo et al., 2013; Cabanach et al., 2015; Córdova & Santa María, 2018; Zárate- Depraect et al., 2018; Conchado et al., 2019; Maestre et al., 2019; Aldana et al., 2020; Jaramillo-Macías, 2020).

Paralelamente, se destacó la asociación del EA con variables de tipo psicológico, específicamente con patologías que repercuten en la salud mental de los universitarios, como ansiedad, depresión, e ideación suicida (Montoya- Vélez et al., 2010; Barraza & Hernández, 2015; Riffel et al., 2015; Céspedes et al., 2016; García et al., 2016; Sánchez, 2018; Fonseca et al., 2019; Casuso-Holgado et al., 2019; Chávez & Peralta, 2019; Souto-Gestal et al., 2019).

En cuanto a las variables sociodemográficas, los hallazgos revelaron que la condición de ser mujer representa un mayor nivel de riesgo psicosocial. Además, cabe resaltar la diferencia entre las estrategias de afrontamiento a las que acuden hombres (reevaluación positiva y planificación) y mujeres (apoyo social) (Pozos-Radillo et al., 2014; Barraza & Medina, 2016; Vidal et al., 2018; Olvera et al., 2018; Pozos et al., 2018; Chacón et al., 2019).

Es importante mencionar que las variables de disfuncionalidad familiar, bajo nivel educativo de los padres y doble presencia (trabajador y estudiante) se relacionaron con mayores niveles de EA (Barahona et al., 2018; Díaz et al., 2014; Fernández et al., 2015; Fernández & Solari, 2017; Meda et al., 2016; Lado & Rouco, 2017; Soto-González et al., 2018).

Frente a los estudios orientados a caracterizar el fenómeno, se identificó que la prevalencia del EA se presenta en niveles medios o altos (Martín et al., 2013; Mazo et al. 2013; Correa, 2015; Hinojosa et al., 2017; Castillo et al., 2018; Luján & Palomino, 2019), existiendo mayor índice en las carreras de salud (De La Rosa-Rojas et al., 2015; Castillo et al., 2016; Galeano, 2016; Orozco et al., 2017). Los principales estresores comprenden las exigencias del entorno académico, como la sobrecarga, exámenes, tiempo de entrega, deficiencias metodológicas del profesorado, intervenciones en público y procesos de titulación (Mendoza et al., 2010; Martín et al., 2013; Nieves et al., 2013; Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015; Misrachi et al., 2015; Olmos et al., 2018; Tupiño-Zumaeta & Vargas-Mamani, 2018; Otero-Marrugo et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas son la religiosidad, inteligencia emocional y redes de apoyo social (Del Toro et al., 2011; González et al., 2017; Almeida et al., 2018; Olvera et al., 2018; Otero-Marrugo et al., 2020; Trigueros et al., 2020). Asimismo, se encontró que el EA está presente en los diferentes períodos de Trigueros estudio y depende de la evaluación emocional y cognitiva que los sujetos realizan sobre su entorno (Bedoya- Lau et al., 2014; Misrachi et al., 2015; Oliveira et al., 2017; Peña et al., 2018).

Los estudios de tipo instrumental fueron, en su mayoría, adaptaciones de escalas, inventarios o cuestionarios y, en algunos casos limitados, correspondieron a la creación de nuevos instrumentos. Las propiedades psicométricas de todos los estudios demostraron indicadores adecuados de validez y confiabilidad.

Respecto a la estructura, se encontró un solo instrumento unidimensional correspondiente a la Escala de estrés académico - EEA (De Sousa et al., 2018); los restantes incluyeron diferentes dimensiones, tales como: deficiencias metodológicas de los docentes, sobrecarga académica, clima social negativo, exámenes, afrontamiento, intervenciones en público, perspectivas sobre el futuro y dificultades interpersonales. Estas dimensiones fueron evaluadas a través de los instrumentos: Cuestionario de estrés académico (ECEA) (Cabanach et al., 2016; Canqui et al., 2019), Cuestionario de estrés académico en la Universidad (CEAU) (García et al., 2012), Inventario de estrés académico y el Inventario SISCO (Salavarieta, et al., 2010; Suárez et al., 2020).

Las investigaciones que aplicaron programas para la reducción o afrontamiento del estrés demostraron su eficacia e incluyeron estrategias de intervención basadas en Mindfulness (Oblitas, et al., 2019; Pardo & González, 2019); aromaterapia (Del Toro et al., 2014; Soto et al., 2019); mindfulness y aromaterapia (Vásquez & Alvarado, 2018); musicoterapia (Alves & Oliveira, 2012; Muñoz et al, 2020); atención plena (Alvarado-García et al., 2018; Alvarado-García et al., 2020); y actividad física (Salinas et al., 2016).

Finalmente, las revisiones sistemáticas concluyeron que los estudios sobre EA deben tener en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales, con el propósito de abordar y tener una comprensión holística del fenómeno (Bardagi & Hutz, 2011; Suárez & Díaz, 2015).

Discusión y conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los avances disponibles en la literatura científica sobre el EA en estudiantes universitarios en Iberoamérica, en el período comprendido entre los años 2010 y mayo del 2020; en primer lugar, con respecto a los resultados cuantitativos, se encontró que la mayor tendencia de publicación sobre el tópico se presentó en la base de datos DIALNET, lo cual es coherente con los resultados de otras revisiones que exponen que esta base ha mantenido un auge de contenido científico en torno al EA (Castro & Restrepo, 2017; Lanuque, 2020).

Frente al idioma, la mayoría de los estudios se publicaron en español, lo cual es esperable debido al contexto Iberoamericano en el que se enmarca la presente investigación. En cuanto al número de estudios por país, sobresalen Perú, España y Colombia; esto denota un creciente interés en el tema, pues anteriormente países como Colombia no reportaban datos sobre EA (Berrío & Mazo, 2011; Silva-Sánchez, 2015; Castro & Restrepo, 2017).

En cuanto a la prevalencia de EA por área del conocimiento, se destaca el estudio de este fenómeno en carreras de ciencias de la salud. De hecho, diversos autores mencionan que los estudiantes de estos programas académicos reportan altos niveles de estrés debido a la exigencia de los mismos (Águila et al., 2015; Castro & Restrepo, 2017; Lanuque, 2020).

La metodología utilizada en los estudios fue principalmente de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional, lo que refleja un importante dominio, en comparación con paradigmas como el cualitativo o mixto. En contraposición, la revisión sistemática de Lanuque (2020) reflejó una considerable variedad de enfoques en los artículos, denotando el abordaje del fenómeno desde diversos puntos de vista.

En cuanto a los instrumentos de recolección de información, el inventario SISCO fue el más aplicado en las investigaciones, hallazgo asociado con la importancia que tiene la propuesta de Barraza (2007) frente a la comprensión del EA desde una perspectiva tridimensional.

Las investigaciones se realizaron preponderantemente en universidades públicas; empero, autores como Sierra et al. (2020) y Ferri (2015), señalan que el EA es un fenómeno presente en la educación superior, indistintamente de su carácter, pues en ambos tipos de instituciones se presentan niveles similares. Estudios como el de Ferri (2015) exponen que las diferencias entre las universidades públicas y privadas radican en los síntomas psicológicos manifestados y en las estrategias de afrontamiento utilizadas.

En la presente revisión se destaca la conceptualización del fenómeno de estudio desde referentes como Barraza (2006), Selye (1956) y Lazarus & Folkman (1984), sobresaliendo, a su vez, el modelo explicativo de EA del primer autor. En concordancia con ello, el estudio de Águila et al. (2015) concluye que las investigaciones dieron lugar al componente psicosocial, y posteriormente, al enfoque sistémico cognitivista (Barraza, 2006, 2007; Berrío & Mazo, 2011).

Con relación a los alcances de los estudios, estos se orientaron; por un lado, a caracterizar el fenómeno, encontrando que el EA se presenta en niveles moderado y alto; estos hallazgos fueron semejantes a los reportados por Silva-Ramos et al. (2020) en su investigación. En contraste, estudios como el de Parra et al. (2015) refieren que el EA que predominó en los participantes se ubicó en un nivel leve.

Además, predominaron los estudios que relacionaron el EA con diferentes variables, como las de tipo académico. Así, la investigación de Vizoso & Arias (2016) arrojó resultados similares al evidenciar que las situaciones que implican evaluación, demandas de trabajo y deficiencias metodológicas, son las principales fuentes de estrés en población estudiantil.

En cuanto a las variables de tipo psicológico, el principal hallazgo apunta a la correlación entre el EA y la presencia de patologías, tales como ansiedad, depresión e ideación suicida, aspectos equiparables a los formulados por Castillo et al. (2016), Montoya-Vélez et al. (2010) y Sánchez (2018). Así, todos estos autores concluyen que el EA constituye un factor de riesgo potencial para la salud mental de los estudiantes.

Otro elemento relevante es la asociación del fenómeno con las variables sociodemográficas; específicamente, la condición de ser mujer supone un nivel de riesgo psicosocial más elevado frente a la presencia de EA. En congruencia, Correa (2015) manifiesta que el sexo femenino presenta la media más elevada en los niveles de estrés autopercebido. Además, es importante mencionar que las variables de tipo familiar también guardan relación con el EA, puntualmente la funcionalidad familiar. El estudio de Luzcando (2020) vislumbró la existencia de una relación significativa entre estas variables en lo que se refiere a la satisfacción y ayuda percibida en algún problema o necesidad; en contraste, Tapia (2020) demostró que el estrés y la funcionalidad familiar no se asocian entre sí. Así mismo, la doble presencia denotó relación con el EA, lo cual es coherente con lo encontrado por Fernández & Solari (2017), quienes exponen que mantener un doble rol, es decir, trabajar y estudiar, involucra la existencia de factores académicos y extraacadémicos que generan una demanda significativa para quien los asume.

Por otra parte, se encontró que, si el EA alcanza un nivel alto o moderado, puede desencadenar reacciones somáticas, como cefaleas, tensiones, cansancio, dificultades de concentración, así como afectaciones emocionales y del sueño. De hecho, Guevara et al. (2018) corroboraron la existencia de una relación significativamente alta entre salud física y EA en todas sus dimensiones.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento del EA, sobresalen la religiosidad, la inteligencia emocional y el apoyo social. Dichos resultados son afines a las evidencias presentadas por diferentes autores, quienes concluyen que la espiritualidad (Tovar, 2019), la capacidad de comprender y gestionar emociones, y la disposición de un soporte social (Cabanach et al., 2015; Fernández et al., 2015) se consolidan como recursos que permiten un mejor procesamiento y asimilación de la información derivada de los sucesos vitales cotidianos, así como un desempeño satisfactorio y con mayores probabilidades de éxito ante los mismos.

Respecto a los programas de intervención, se derivaron seis categorías de estrategias que resultaron eficaces en el abordaje del EA. Esto fue coherente con los resultados obtenidos en otros ejercicios investigativos, los cuales indican que las estrategias basadas en el mindfulness y la aromaterapia (Soto & Alvarado, 2018), la solución de problemas y el manejo académico (Martín, et al., 2015; Martínez & Serpa, 2016), la atención plena (Alvarado-García et al., 2018), y la actividad física (Pallo, 2017), se relacionan de manera directamente proporcional con la disminución de los niveles del EA.

Para futuros estudios, se recomienda incluir la revisión de artículos de otras bases de datos, tanto de acceso libre como restringido, así como de documentos de carácter no empírico para ampliar la comprensión del tema. A su vez, se sugiere dar continuidad al desarrollo de investigaciones que permitan el abordaje del EA desde diferentes perspectivas y alcances metodológicos, siendo indispensable el diseño e implementación de procesos de intervención que se apoyen en los programas de bienestar de las universidades. Esto derivará en estrategias de prevención, promoción y atención de este fenómeno, las cuales propendan por un mejoramiento de las condiciones de vida de la población estudiantil dentro de los contextos de educación superior.

Referencias

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Aldana, J., Isea, J. & Colina, F. (2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *Revista Telos*, 22(1), 91-105. <https://doi.org/10.36390/telos221.07>
- Almeida, L., Carrer, M., Souza, J. & Pillon, S. (2018). Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017045703405>
- Alvarado-García, P., Alvarez, J. & Soto-Vásquez, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(2), 35-39.
- Alvarado-García, P., Soto-Vásquez, M., Alza-Salvatierra, S., Alvarado-Cáceres, E., Rodríguez-Guzmán, Y. & Rosales-Cerquín, L. (2020). Atención plena y estrés académico: un estudio multicéntrico en estudiantes de ciencias de la salud. *Medicina naturista*, 14(1), 27-32.
- Alves, G. & de Oliveira, C. (2012). Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico. *OPUS*, 18(1), 225-256.
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios* 41(48), 402-415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barahona, L., Amemiya, I., Sánchez, E., Oliveros, M., Pinto, M. & Cuadros, R. (2018). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017. *In Anales de la Facultad de Medicina*, 79(4), 307-311. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15635>
- Bardagi, M. & Hutz, C. (2011). Eventos estressores no contexto académico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i1.17085>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.
- Barraza, A. & Hernandez, L. (2015). Autoeficacia académica y estrés. Análisis de su relación en alumnos de posgrado. *Diálogos educativos*, (30), 21-39.
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 11(21), 149-163.
- Barraza, A. & Medina S. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-26. [doi: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a02](https://doi.org/10.17533/udea.rpsua.v8n2a02)
- Barraza, A., Gonzales, L. Garza, A. & Cáceres, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Blanco, G., Ángulo, Y., Contreras, J., Pacheco, Y. & Vargas, V. (2012). Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 12(1), 11-22.

- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. & del Mar, M. (2015). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. <https://doi.org/10.30552/ejep.v6i1.89>
- Cabanach, R., Souto, A. & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
- Canqui, B., Mendoza, C., Torres, F., Fuentes, J., Gómez, R., Viveros, A. & Cossío, M. (2019). Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios. *Gaceta Médica de Bilbao*, 116(4), 158-165.
- Castillo, C., Chacón, T. & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11.
- Castro, J. & Restrepo, N. (2017). *Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico* [Tesis de pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Casuso-Holgado, J., Moreno-Morales, N., Labajos-Manzanares, T. & Montero-Bancalero, F. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish higher education students. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 109-123. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.277>
- Céspedes, E., Soto, V. & Alipázaga, P. (2016). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 9(3), 168-178. doi: 10.35434/rcmhnaaa.2016.93.113
- Chacón, R., Zurita, F., Olmedo, E. & Castro, M. (2019). Relationship between academic stress, physical activity and diet in university students of education. *Behavioral Sciences*, 9(6), 1-12. <https://doi.org/10.3390/bs9060059>
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F. & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309.
- Córdova, D. & Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4), 252-258. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- Correa, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 8(2), 80-84. doi: 10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202
- De la Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta médica de México*, 151(4), 438-442.
- De Sousa, E., Loureto, G., Freires, L., Monteiro, R. & Gouveia, V. (2018). Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 1-11. doi: 10.24879/2018001200300532.
- Del Toro, A., Gorguet, M., González, M., Arce, M. & Reinoso, S. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *Medisan*, 18(07), 912-922.
- Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y. & Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 17-22.
- Díaz, S., Arrieta, K. & González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(2) 121-132. doi: 10.14482/sun.30.1.4309

- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. doi: [10.5281/zenodo.4675923](https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923)
- Fernández, H. & Solari, G. (2017). Prevalencia del Estrés asociado a la doble presencia y factores psicosociales en trabajadores estudiantes chilenos. *Ciencia & trabajo*, 19(60), 194-199. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000300194>
- Fernández, L., González, A. & Trianes, M. (2015). Relaciones entre EA, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 13(35), 111-130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Ferri, D. (2015). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de universidades públicas vs universidades privadas* [Tesis de pregrado]. Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina.
- Fonseca, J., Calache, A., Santos, M., Silva, R. & Moretto, S. (2019). Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53, 1-9. doi: [10.1590/s1980-220x2018030403530](https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018030403530)
- Galeano, M. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 5(1), 32-39.
- García, F. (2017). *Revisión sistemática de literatura en los Trabajos de Final de Máster y en las Tesis Doctorales*. GRIAL. Salamanca, España.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- García, S., Garzón, L. & Camargo, L. (2016). Identification and classification of academic stress by galvanic skin response. *Visión electrónica*, 10(2), 1-27.
- González, L., Hernández, A. & Torres, M. (2017). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111-130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Guadalupe, J., Amaya J. & Condo, G. (2015). Factores de Riesgo y Prevención del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la UNEMI, Milagro. *Revista Científica YACHANA*, 4(2), 41-47.
- Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A. & Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá* [Tesis de pregrado]. Universidad Piloto de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Halgravez, L., Salinas, J., Martínez, G. & Rodríguez, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2), 27-36.
- Sierra, S., Alonso, L. & Teviño, B. (2020). Estudio comparativo sobre estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública y privada. *Alternativas en psicología*. (43), 79-90.
- Hinojosa, L., da Silva, E., Alonso, M., da Silva, R., García, P. & García, V. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso. *Journal health npeps*, 2(1), 133-147.
- Jaramillo-Macías, I. (2020). Estrés académico y bioestadística en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*. *Salud y Vida*, 4(7), 129-142. doi: [/10.35381/s.v.v4i7.663](https://doi.org/10.35381/s.v.v4i7.663)
- Jerez-Mendoza, M. & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

- Lado, M. & Rouco, S. (2017). Carácter emprendedor en estudiantes universitarios: variables demográficas y estrés académico. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, *Extr* (3), 16-19. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.03.2211>
- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad de Vida y Salud*, *13*, 130-142. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer publishing company.
- León, A., Gonzalez, S., Gonzalez, N., & Barelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *17*(47), 129-148. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>
- López, A. & Valle, J. (2016). *Factores de riesgo, causas y efectos del estrés académico en estudiantes de quinto año, de las licenciaturas en Educación para la salud, salud materno infantil y Anestesiología e inhaloterapia, escuela de tecnología Médica, facultad de medicina, Universidad del Salvador, Ciclo i/2016* [Tesis de pregrado]. Universidad del Salvador, San Salvador, El Salvador.
- Luján, R. & Palomino, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *ConCiencia EPG*, *4*(1), 1-11. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-1.1>
- Luzcando, A. (2020). *Estrés académico y su relación con la funcionalidad familiar en estudiantes de 1ero. a 9no. semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador según características sociodemográficas, período 2018–2019* [Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador].
- Maestre, K., Duarte, L., Vanegas, L., Harris, J., Fortich, N. & Olier, D. (2019). Niveles de citocinas (IL1 β , IL 6 y TNF- α) en estudiantes con estrés académico. *Revista Salud Uninorte*, *35*(1), 29-39.
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M., Torres-Barrios, G. & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Revista CES Medicina*, *34*(1), 40-52. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Martín, M., Trujillo, F. & Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías en la Universidad de Málaga. *Hekademos: revista educativa digital*, (13), 55-63
- Martín, Y., Fernández, E., Cifuentes, A. & Estrada, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, *40*(5), 1-7.
- Martínez, M. & Serpa, K. (2016). *Musicoterapia y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú.
- Mazo, R., Londoño, K. & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, *13*(2), 121-134.
- Meda, R., Blanco, L., Moreno, B., Palomeda, A. & Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, *26*(2), 195-205.
- Mendoza, L., Ortega, E., Quevedo, D., Martínez, R., Aguilar, E. & Hernández, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Ene de Enfermería*, *4*(3), 36-46.
- Misrachi, C., Ríos, M., Manríquez, J., Burgos, C. & Ponce, D. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, *18*(2), 109-116. <https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000200006>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. & PRISMA-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) statement. *Syst Rev*, *4*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>

- Muñoz, S., Salazar, S., Manchay, R., Illescas, M., Gutiérrez, S. & Chero, M. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14(1), 86-90.
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, Y. & Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 7(11), 91-116. doi: 10.25057/21452776.215
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Oliveira, L., Marques, R. & Siqueira, A. (2017). Biosocial-academic profile and stress in first-and fourth-year nursing students. *Investigación y educación en enfermería*, 35(2), 131-138. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n2a02>
- Olmos, J., Peña, P. & Daza, J. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educación Médica Superior*, 32(3), 157-171.
- Olvera, P., Ledezma, J., Alvarado, P., González, A., González, K., Robles, K., Sandoval, K., González, N., Nava, M. & Vera, A. (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 3(7), 522-530. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2512>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS*. https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf
- Orlandini, A (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Orozco, C., Soto, L. & Torres, B. (2017). Evaluation of stress academic levels of medical students of The South University Center. Case: Ciudad Guzmán. *Ciencia & trabajo*, 19 (58), 31-34. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100031>
- Pallo, C. (2017). *Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, y actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016* [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Pardo, C. & González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>
- Chávez, J. & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Parra, L., Rojas, L., Patiño, I., Caicedo, G. & Valderrama, A. (2015). Correlación en Síndrome de Burnout y EA en estudiantes de medicina de una facultad de salud en Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 5(3), 31-34.
- Peña, E., Mendoza, L., Cabañas, R., Avila, L. & Sales, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92), 1-8.
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Rosas, J. & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562>
- Pozos-Radillo, B., de Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. & Delgado-García, D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología educativa*, 20(1), 47-52.
- Pozos, E., Preciado, L., Plascencia, A., Morales, A. & Valdez, R. (2018). Predictive study of academic stress with the irritable bowel syndrome in medicine students at a public university in Mexico. *Libyan Journal of Medicine*, 13(1), 1-7. Doi: 10.1080/19932820.2018.1479599

- Restrepo, J., Amador, O. & Castañeda, L. (2020). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Riffel, C., Flores, M., Scorsatto, J., Ceccon, L., De Conto, F. & Rovani, G. (2015). Association of temporomandibular dysfunction and stress in university students. *Int. Journal odontostomatology*. 9(2), 191-197. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2015000200003>
- Salavarieta, D., Cáceres, G., & Ballesteros, G. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis investigativa ReDIE: Revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 26-42.
- Salinas, S., Pérez, J. & Castro, E. (2016). Efecto del programa “muévete por tu salud” sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad privada confesional. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 6(1), 33-45.
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, USA: McGraw-Hill
- Silva- Sánchez, D. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), 119-133. doi: 10.22463/17949831.332
- Silva-Ramos, M., Lopez-Cocotle, J. & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Soto, M., Alvarado, P., Rosales, L., Rengifo, R. & Sagástegui, W. (2019). Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Arnaldoa*, 26(1), 381-390. doi: 10.22497/arnaldoa.261.26119
- Soto-González, M., Cuña-Cabrera, D., Gutiérrez-Nieto, M. & Barreira-Salgado, Á. (2018). Nivel educativo de los progenitores como factor mediador del estrés académico. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(1), 23-29.
- Souto-Gestal, A., Cabanach, R. & Taboada, V. (2019). Sintomatología depresiva y percepción de estresores académicos en estudiantes de Fisioterapia. *European journal of education and psychology*, 12(2), 165-174. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.281>
- Suárez, N. & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. doi: 10.15446/rsap.v17n2.52891
- Suárez, O., Hurtado, A. & Pulido, O. (2020). Variables del estrés académico en estudiantes que cursan matemáticas en una facultad de ciencias administrativas y contables. *Academia y Virtualidad*, 13(1), 37-49. <https://doi.org/10.18359/ravi.3713>
- Tapia, P. (2020). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Toribio-Ferrer, C. & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Tovar, J. (2019). *Religiosidad, Espiritualidad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Trigueros, R., Padilla, A, Aguilar, J, Rocamora, P., Morales, M, & López, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with *University Students*. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17 (6), 20-71. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>

- Trujillo, P. & González, N. (2019). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá* [Tesis de especialización]. Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Tupiño-Zumaeta, H. & Vargas-Mamani, A. (2018). Fuentes de estrés en las prácticas hospitalarias de estudiantes de enfermería y sus factores asociados. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(1), 9-18. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2018.62>
- Vásquez, M. & Alvarado, P. (2018). Efecto del aceite esencial de Peperomia “dolabriformis” y meditación “mindfulness” en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 12(1), 9-14.
- *Montoya-Vélez, L., Gutiérrez, J., & Toro-Isaza, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, 24(1), 7-17.
- Vidal, J., Muntaner-Mas, A. & Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195.
- Vizoso, C. & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97. doi: 10.1016/j.anpsic.2016.07.006
- Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Aguirre, E., Castro-Castro, M., García-Jau, R. & López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.